

26 febbraio 2009 0:00

USA: Le diete dimagranti non servono a nulla

Il sovrappeso tocca circa il 38% degli statunitensi, ed e' il problema piu' grave per la sanita' pubblica. Per questo, da una trentina d'anni si mettono a punto nuove diete dimagranti, e ogni volta sembra che si sia in presenza di qualcosa di miracoloso. Il guaio e' che la loro efficacia si poggia su studi di breve durata e campioni esigui. Ora, un gruppo di ricercatori diretti da Frank Saks, della Scuola di medicina di Harvard, ha confrontato i risultati di quattro grandi tipi di diete dimagranti; e' la ricerca piu' ampia che mai sia stata fatta al mondo e i cui risultati sono pubblicati su *New England Journal of Medicine*. In breve: contano un apporto calorico moderato, la motivazione, la disciplina nel seguire un regime alimentare, e non il tipo di dieta.